

JoogaPilates

**8 viikon kurssi sunnuntaisin 5.2.-1.4.2012 (ei 26.2.) klo
18-19**

Eerikinkatu 22, sisäpiha (Astangajoogatalo)

JoogaPilates on klassisen joogan ja sen sovelluksen Pilateksen lempeä ja samalla tehokas harjoitusmuoto, jossa keskitymme erityisesti lantionseudun, vatsan, selän ja hartianseudun lihasten vahvistamiseen, liikkuvuuden parantamiseen ja rentouttamiseen. Harjoitukset tehdään makuulla ja istuen. Tunti aloitetaan ja päätetään harjoitukseen valmistavaan ja sitä syventävään rentoutukseen.

Kurssi sopii myös uusille joogan ja Pilateksen harrastajille, sekä naisille että miehille.

Ohjaajana VTL, joogaterapeutti Riitta Lusenius.

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA!



www.joogaterapia.fi

**Kurssin hinta 120e. Opiskelijat, työttömät ja eläkeläiset 90e.
Smartum-setelit ja SporttiPassi käyvät. Ilmoittaudu mukaan info@joogaterapia.fi.**